

Stress au travail: des solutions existent

prévention



/Photo DDM, archives

« La prévention du stress, phénomène de mode ou facteur de performance ? ». C'est le thème de la conférence qui se tient à 19 h 30 aujourd'hui, à l'espace Vestrepain, animée par Florence Bénichoux.

Le stress au travail a explosé depuis la crise. C'est le constat qu'a fait Florence Bénichoux, présidente de Better Human Cie, une société de conseil en capital humain basée à Toulouse. En 2008, 23 % des salariés se disaient stressés ou très stressés au travail. En 2009, ce pourcentage passe à 41 %, et il atteint 65 % en 2010. « On observe une véritable dégradation des conditions de travail dans les entreprises aujourd'hui », raconte Florence Bénichoux. Et si l'actualité médiatique contribue à alimenter le débat, « le problème existe réellement et il faut arrêter le déni », explique-t-elle, « encore trop de responsables des ressources humaines prennent ça pour un phénomène de mode et refusent de l'admettre ». Il est pourtant dans l'intérêt même des entreprises de se préoccuper du ressenti de leurs employés. « Un salarié stressé sera moins efficace », précise Florence Bénichoux, et ça, certains employeurs l'ont bien compris : « Dans ce domaine, les Anglo-Saxons sont meilleurs que nous, ils ont saisi tout

l'intérêt de prendre en compte le besoin de reconnaissance des salariés ». Les sources du stress peuvent être aussi nombreuses que les organisations du travail dans les entreprises. C'est pour cela qu'il n'existe pas de solution miracle, selon Florence Bénichoux : « Il ne s'agit pas d'instaurer le massage obligatoire, mais d'analyser les sources du stress et d'y remédier ». Parmi les premières causes de l'angoisse professionnelle, on retrouve la peur de perdre son emploi, l'individualisation croissante du travail, et le manque de reconnaissance. Pour la conseillère en capital humain, la solution à ce mal se résume en une phrase : « Adapter le travail à l'humain, et pas le contraire ». Il faut pour cela repenser l'organisation même du travail dans notre société : introduire plus de collectif, plus de travail en équipe et du dialogue. « Il faut tout simplement arrêter le grand écart, l'homme a un fonctionnement, et aujourd'hui on en demande trop aux gens, ils sont épuisés ». Pour l'employeur, prendre en compte ce problème est une question de performance même de l'entreprise.

Conférence 24 rue Vestrepain, 05 31 16 46 45